

12月 きゅうしょくこんだてひょう

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ ねつやからになる	あか ちやくやくはねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しほ (g)	
1	すい	麦ごはん	千草焼き ブロッコリーのナムル 大根のべっこう煮	こめ むぎ あぶら くろざとう さとう ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん ブロッコリー ほししいたけ いんげん もやし にんにく だいこん	599	25.4	20.0	冬野菜の代表格「大根」をべっこう煮にします。しょうゆの色が赤く、つややした茶色が「べっこう」の色に似ています。
2	もく	麦ごはん	八宝菜 ひじきの煮物 がね揚げ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら こんにゃく さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず いかに たまご うずらのたまご ひじき	はくさい ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	651	21.4	20.8	「がね揚げ」は、天草地域に伝わる料理で、から芋を細長く切って衣をつけてあげたき揚げのようなもの。「がね」とは方言で「列が」のことで、揚げた形が列の足に似ていることからこの名がついたとされています。
3	きん	麦ごはん	あじの唐揚げ キャベツのごま昆布 きのこ汁	こめ むぎ あぶら さいとも さとう ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう どうふ とり あじ あぶらあげ こんが あつあげ	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ ほししいたけ きりほしだいこん ゆず きゅうり しめじ えのき しいたけ みずな	599	26.4	20.1	「びりんめし」は宇城市三町町の戸馳島に伝わるまぜご飯です。法事の際に出される精進料理で、豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえることからこの名前がついたといわれています。
6	げつ	麦ごはん	マーボー大根 いりこの青のりあえ ひじきサラダ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら くろざとう さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく あつあげ あおのり いりこ だいず ツナ ひじき	だいこん たまねぎ にんにく にんじん しょうが ほししいたけ にら きゅうり はくさい ゆず	633	26.0	20.8	大根を、麻婆豆腐の味で料理します。大根が苦手な人も、おいしく食べられるように工夫された一品です。
7	か	玄米パン	ホキのハーブフライ 冬野菜のポトフ フルーツヨーグルト	パン こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ たまご ヨーグルト ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ かぶ ごぼう れんこん ブロッコリー しめじ パナナ みかん パイン	621	30.8	22.1	玄米パンは、県産の玄米粉と小麦粉でできていて、不足しがちな鉄、カルシウム、食物せんいがたっぷり含まれています。
8	すい	麦ごはん	サンマの塩焼き ほうれん草の和え物 豆乳豚汁	こめ むぎ さいと ごま	ぎゅうにゅう どうふ さんま とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	ゆず はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ	638	26.7	23.8	サンマは、骨の位置がわかりやすいので、魚を上手に食べる練習になります。おうちでもぜひやってみてください。
9	もく	麦ごはん	手作りコロッケ キャベツとりんごのサラダ わかめスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく チーズ とうふ だいず たまご とりにく わかめ こんが	たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ねぎ りんご ゆず	699	21.8	24.6	コロッケは、具を炒めて、じゃが芋を蒸してつぶして、丸めたら衣をつけて油で揚げます。給食では、チーズや干し椎茸も入れてうま味たっぷり仕上げます。
10	きん	雑穀ごはん	いわしの生煮 白菜とツナのサラダ 里芋のうま煮	こめ むぎ さいと くろまい きび あかまい さとう こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし ツナ さつまいも ぶたにく あつあげ	はくさい きゅうり れんこん にんじん いんげん だいこん ほししいたけ	648	25.0	22.8	白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷暗所で保存します。カットせず、外側の葉からはがして使う方が長持ちします。
13	げつ	麦ごはん	魚の梅マヨネーズ焼き 五色和え みそ煮込みうどん	こめ むぎ さとう こめ あぶら マヨネーズ ごま とうふ	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ とりにく みそ	にんじん たまねぎ ごぼう みずな はくさい ほうれんそう とうもろこし きくらげ しょうが ほししいたけ ねぎ	598	24.3	18.5	寒い時には煮込み料理で温まりましょう。根菜やみそ、しょうがは、体を内側から温める作用があります。
14	か	米粉パン	ミートボールのトマト煮 ミモザサラダ さつまいも	パン オリーブオイル さとう でんぷん パター さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく たまご ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ はくさい かぼちゃ きゅうり ブロッコリー ホールトマト キャベツ	640	26.4	24.1	山江のさつま芋で作る一品は、ゆでてつぶして片栗粉を加え、その生地をチーズを包んで周りにバターをつけて焼いたものです。
15	すい	麦ごはん	鶏肉とレバーの揚げからめ 変わり白和え 春雨汁	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん くろざとう ほうさめ マヨネーズ さとうアーモンド	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とりレバー ハム たまご みそ	ごぼう しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん きくらげ えのき ほししいたけ コーン	670	25.3	24.0	レバーは貧血予防に効く「鉄」が豊富な食材です。鉄は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります。
16	もく	麦ごはん	ポークカレー グリーンサラダ みかん	こめ むぎ パター さとう じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー レタス いんげん しょうが にんにく キャベツ パナナ ホールトマト かぼちゃ みかん	648	23.0	14.8	カレーを美味しくするコツは、玉ねぎをよーく炒めて甘みとうま味を引き出すこと。給食には、ホールトマトとパナナも入れて、味に深みをもたせ、とろみをつけています。
17	きん	味おこわ	とり天 赤大根なます すまし汁	こめ もちごめ あぶら こむぎこ さとう ごま ぶたにく	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ たまご	きくらげ にんじん だいこん ゆず ごぼう しめじ えだまめ たけのこ あかだいこん ほうれんそう	629	28.0	21.3	5年生が育てたもち米を使っておこわを作ります。新米で作るおこわは格別のおいしさです！
20	げつ	南関揚げ井(麦ごはん)	れんこんのキムチ揚げ レタス	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご なんかんあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ れんこん レタス	635	22.1	21.9	「南関揚げ」は、玉名郡南関町に伝わる伝統食品。水分をほとんど抜いてあるので、約3ヶ月の長期保存ができます。30cmくらい大きいものもあり、巻き寿司のりの代わりにも使われます。
21	か	クリスマス献立 丸パン	ミートローフ カラフルサラダ クリムシチュー カップケーキ(セレクト給食)	パン さとう あぶら パター パンこ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご とりにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー しめじ コーン キャベツ しいたけ パセリ	691	28.1	29.5	冬の楽しみの一つ、クリスマスを楽しみましょう。年末年始は、日本の食文化に触れるいい機会でもあります。年越しそばやおせち料理もお忘れなく。
22	すい	麦ごはん	鮭の焼き漬 白菜のゆず香あえ 南瓜のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あつあげ	かぼちゃ はくさい えだまめ にんじん きゅうり ゆず たまねぎ ほししいたけ	618	28.5	16.3	今年は21日が冬至です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気を予防するといわれています。
23	もく	麦ごはん	さばの竜田揚げ ほうれん草のごま酢あえ さつまいも	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ とうふ	しょうが ほうれんそう ねぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ	657	26.7	22.2	緑黄色野菜には、免疫力を高めるβ-カロテンが豊富です。ほうれん草を食べて、感染症を予防しましょう。
24	きん	チキンライス	ポテトグラタン 野菜スープ りんご	こめ むぎ あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ コーン ホールトマト いんげん だいこん ほうれんそう かぼちゃ りんご	680	20.9	21.9	2学期最後の給食は、チキンライスとポテトグラタンです。楽しく食べましょう。年末年始は、日本の行事食を食べるその意味を知りましょう。

今月の給食目標

「しよくじにふさわしい ぶんいきをつくらう」

環境を整え、気分もリフレッシュして楽しく食事をしたいものです。

換気、ごみ拾い、机の消毒、静かに待つことで、環境が整います。

食事中は、周りに迷惑をかけないように声の大きさや話の内容に気をつけたりします。マナーを守って、楽しい雰囲気でお食事をしましょう。



そば



大みそかの行事食といえば、「年越しそば」。江戸時代中頃からの風習といわれ、そばむたいに細く長く寿命が延びるようにと願って食べられます(※諸説あり)。そばは、縄文時代には食べられていたとされるほど、歴史の古い作物の一つです。米や麦と同じ穀類で、主な成分は炭水化物のでんぷんですが、良質なたんぱく質と、成長期に欠かせないビタミンB1やB2、毛細血管を強化し脳出血などを予防する効果があるという「ルチン」を多く含みます。麺としてのそばは、信州(長野県)が発祥の地で、江戸時代よりも前にはすでに作られていたようです。

※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。